

Gesundheitstipp

Erholsam schlafen bei Hitze

Der Sommer bringt eine Menge schöner Dinge mit sich: Viel Licht, viel draußen sein, lange, helle Abende, und das Arbeiten fällt oft leichter, wenn das Wetter schön und sonnig ist. Aber die Sommer werden heißer. Und spätestens, wenn wir in der aufgeheizten Wohnung ins Bett gehen wollen, ist der Sommer nicht mehr ganz so schön. Eine Studie der Universität Kopenhagen zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass wir zukünftig schlechter schlafen angesichts der steigenden Temperaturen auf der Welt. Gleichzeitig ist guter Schlaf lebenswichtig, denn nachts regeneriert und erholt sich unser Körper. Und nur wer gut und ausreichend schläft, kann tagsüber im Job leistungsfähig sein.

Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist sehr unterschiedlich, auch Schlafgewohnheiten und Zubettgehzeiten sind individuell. Aber eines wollen wir alle: entspannt einschlafen, gut durchschlafen und erholt aufwachen. Im Sommer ist das besonders herausfordernd. Daher kommen hier ein paar Tipps für einen gesunden Schlaf in den heißen Monaten.

Einfache Tipps für erholsamen Schlaf im Sommer

Die richtige Raumtemperatur

Die ideale Schlaftemperatur liegt etwa zwischen 15 und 18 Grad. Davon können wir im Sommer aber meist nur träumen. Wer die Möglichkeit hat, kann seinen Schlafplatz an einen kühleren Ort, wie den Hobbyraum im Keller, das Zimmer zur Nordseite oder den Balkon, verlegen. Ventilatoren wirbeln die Raumluft auf und lassen sie dadurch kühler wirken. Auch mobile Klimaanlage kühlen angenehm und verbessern das Raumklima. Beide sollten aber nicht die ganze Nacht laufen, sonst drohen Verkühlung oder Verspannungen durch Zugluft.

Leichte Kleidung

Bei Wärme will man möglichst wenig anhaben. Ein T-Shirt oder kurzer Pyjama sollte es aber trotzdem sein zum Schutz vor Verkühlung und verspannter Muskulatur. Baumwolle oder Seide sind atmungsaktiv und sorgen für einen angenehmen Temperaturengleich.

Licht vermeiden

Sorgen Sie für ein möglichst dunkles Schlafzimmer, denn die langen Sommerabende sind zwar schön, aber hemmen das Schlafhormon Melatonin. Wer abends gerne noch durchs Handy scrollt oder fernsieht, sollte die Bildschirme etwa eine Stunde bevor es ins Bett geht ausschalten, weil die hellen Displays dem Gehirn Tageslicht suggerieren.

Feierabend machen

Mails checken, Projekte gedanklich weiterspinnen, noch eben der Kollegin schreiben – manchmal fällt es schwer abzuschalten. Erholung ist aber wichtig, um leistungsfähig zu bleiben. Verbannen Sie daher alles, was mit dem Job zu tun hat, aus dem Schlafzimmer. Wenn es Ihnen trotzdem keine Ruhe lässt: Legen Sie Block und Stift neben das Bett und notieren Sie das Wichtigste. So ist es aus dem Kopf und Sie müssen keine Angst haben, etwas zu vergessen.

Kleine Abendrituale

Abends muss es kein schweißtreibender Ausdauersport sein. Aber abendliche Bewegung kann im Sommer das Einschlafen erleichtern, etwa ein kleiner Spaziergang, eine Runde Yoga oder progressive Muskelentspannung. Auch andere kleine Rituale schaffen einen positiven Tagesabschluss: ob lesen, Tagebuch schreiben oder die Lunchbox für den nächsten Arbeitstag zusammenstellen.

Erfrischende Kühlflasche

Vor dem Zubettgehen kann eine lauwarme Dusche für Abkühlung sorgen. Wichtig: Duschen Sie nicht kalt, sonst heizt der Körper erst recht auf. Legen Sie einige Stunden vor dem Schlafengehen eine Wärmflasche mit kaltem Wasser in den Kühlschrank und anschließend ins Bett. Dünne Laken sind meist ausreichend, am besten aus Leinen oder Baumwolle.

Richtig lüften

An heißen Tagen ist das richtige Timing entscheidend: morgens, wenn es noch kühler ist, alle Fenster öffnen, aber tagsüber geschlossen halten. Rollläden oder Jalousien halten die Mittagshitze draußen. Nach Sonnenuntergang erneut kräftig durchlüften.

Gutes Bauchgefühl

Abends eine große Portion Braten, Pommes, Salat? Schmeckt gut, aber der Magen braucht viel Energie zum Verdauen. Besser abends etwas Leichtes, Gekartetes essen, wie Gemüsesuppe oder Kartoffeln mit Kräuterquark, und zwar als kleine Portion. Kurz vor dem Einschlafen tut auch eine Tasse lauwarmer Tee gut, beispielsweise mit Melisse.

Morgendliches Aufwacht ritual

Zu einer erholsamen Nacht gehört auch ein entspannter Morgen. Nach dem Aufstehen das Fenster öffnen, die Morgenluft mit fünf bewussten Atemzügen einatmen. Trinken Sie ein Glas stilles Wasser, um den Flüssigkeitsverlust der Nacht auszugleichen. Dann kann der neue Sommertag starten.

Und wenn es mit dem Einschlafen partout nicht klappen will?

Einfach die kostenlose BARMER Schlafenszeit für Ihren Sprachassistenten Alexa ausprobieren. Entspannen Sie zu sanfter Musik, beruhigenden Geräuschen oder lauschen Sie Ihrer Lieblingstraumreise – abends vor dem Einschlafen oder wann immer Sie etwas Ruhe möchten.



Mehr erfahren:
www.barmer.de/schlafenszeit

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Thorsten Noll
Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement
thorsten.noll@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Health Advice

A good night's sleep when temperatures rise

Summer brings with it plenty of great things: lots of sun, spending time outside, evenings stay sunny for longer and on top of that, it's also easier to work because the weather is so good and sunny. But summers are getting hotter. When we're ready to call it a night and go to bed, the novelty of summer can start to wear off. A study conducted by the University of Copenhagen has found that we are more likely to experience worse sleep in the future due to rising temperatures around the globe. At the same time, good sleep is of vital importance, as sleep is when our body regenerates and recovers. Getting enough good-quality sleep also matters when it comes to job performance.

Everyone needs a different amount of sleep. Sleeping habits and bedtimes also tend to vary. But one thing rings true for everyone: we all want to fall asleep easily, not get up during the night and feel ready to take on the day when we wake up. This can be particularly challenging in the summer. Here are a few tips for getting healthy sleep during the hot summer months.

Handy tips for a good night's sleep in the summer

The right room temperature

Ideally, we should sleep in temperatures between 15 and 18 degrees. Something many of us can only dream of on sweltering summer evenings. Where possible, it's best to move your bed to a cooler spot, like a hobby room in the basement, a room on the north-side of the house or on a balcony. Fans swirl the air around the room, making it feel cooler. Mobile air conditioning units can also pleasantly cool and improve the room climate. However, neither should be left running all night as this can lead to chills or muscle tension due to the draft.

Light, breezy clothing

Most people want to have on as few layers of clothing as possible as soon as it gets hot. However, wearing a t-shirt or short pyjamas is the best option in order to avoid chills and muscle tension. Cotton and silk are both breathable and help to balance the temperature.

Avoid light

Bedrooms need to be kept as dark as possible to offset the negative effect long summer evenings can have on the sleep hormone melatonin. Like scrolling on your phone or watching TV before bed? Try to avoid screens within one hour of going to bed as your brain can confuse the bright displays with daylight.

Sign off for the day

Checking emails, thinking about projects or shooting off a quick message to a colleague – sometimes it can be hard to just switch off. However, taking the time to recuperate is important for job performance. Ban anything to do with work from your bedroom. If you still aren't able to stop thinking about work, place a pen and notepad next to the bed and jot down the most important things. That way, you get it out of your head and you don't need to worry about forgetting anything.

Small evening rituals

Evenings don't need to be filled with intense, sweat-inducing cardio exercise. That being said, exercising in the evening can make it easier to fall asleep. Try taking a small walk, doing some yoga or progressive muscle relaxation. Other small rituals can also help your day end on a positive note. Reading, writing in your diary or preparing lunch for the next day are all good habits to adopt.

Refreshing cold water bottle

Taking a lukewarm shower is another good way to cool down before bed. Remember, don't shower in cold water, otherwise your body will start to heat up. Fill a hot water bottle with cold water and place it in the fridge a few hours before going to bed. Then take it out when you're ready to go to bed. Thin sheets are usually sufficient in the summer months, ideally ones made from linen or cotton.

Proper ventilation

Timing is key when it comes to ventilation on hot days. Make sure to open all windows in the morning when it's cooler but keep them closed all day. Shutters and blinds can help keep the midday sun at bay. Once the sun sinks below the horizon, it's time to air the entire house again.

Keep your stomach happy

Fancy a nice, big Sunday roast, chips or salad? It may taste good, but your stomach will require a lot of energy to process it all. Instead, opt for something light and cooked in the evening, like vegetable soup or potatoes with tzatziki, and stick to a small portion. A cup of lukewarm tea is also kind to the stomach before bed. Lemon balm tea is particularly beneficial.

Morning wake-up routine

A good night's sleep also encompasses a relaxed start to the day. Once you've got out of bed, open the windows and breathe in the morning air with five deep breaths. Drink a glass of still water to balance out any fluid lost during the night. Then you'll be fit to start the summer's day on a good note!

What if I struggle to fall asleep at all?

Why not give the free BARMER bedtime app Schlafenszeit for Alexa voice assistant a try? Relax to gentle music, calming sounds or listen to your favourite dream journey in the evening before falling asleep or whenever you want a moment of peace and quiet.



Find out more:

www.barmer.de/schlafenszeit

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Thorsten Noll

Employee Corporate Health Management

thorsten.noll@barmer.de

Print

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.